

神奇的小妙方 © 家长的好帮手

儿童 常见病防治 小妙方

ERTONG CHANGJIANBING
FANGZHI XIAOMIAOFANG

● 主编 范晓清

编写 郭雯 张漪萍 范姗姗 汪世荣



山西出版集团
山西科学技术出版社

神奇的小妙方 ● 家长的好帮手

儿童 常见病 防治 小妙方

ERTONG CHANGJIANBING
FANGZHI XIAOMIAOFANG

● 主编 范晓清

编写 郭雯 张漪萍 范娅娅 汪世荣



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童常见病防治小妙方/范晓清主编. —太原:山西科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5377-3081-5

I. 儿... II. 范... III. 小儿疾病: 常见病—防治 IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 160400 号

儿童常见病防治小妙方

主 编: 范晓清

出 版: 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行: 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西省建筑科学研究所印刷厂

开 本: 787×1092 1/16 印张: 19.75

字 数: 241 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月太原第 1 次印刷

印 数: 4000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-3081-5

定 价: 18.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

儿童时期是一个人的生命的最初阶段,此时身体状况的好坏,直接关系其未来的成长与发育,所以关注儿童健康也就是关注其整个人生的基础,绝对不容忽视。

对于儿童的年龄界定,我国医学早有记述。如《内经·灵枢》中写道,“六岁以上为小”。南宋时期医家编撰的《小儿卫生总微论方·大小论》则明确记述了几科的年龄范围,即“当以十四以下为小儿治”。

呱呱坠地的小儿,其机体脏腑器官异常娇嫩,各个系统的功能还未发育成熟。从中医角度来看,儿童的生理具有脏腑娇嫩、形气未充的特点,其形态结构、四肢百骸、筋骨肌肉、气血津液、气化功能均不够成熟,五脏六腑功能皆属不足,其中尤以肺、脾、肾三脏最为突出。所以,小儿极易受到外界环境的影响而发生疾病。同时,产伤、意外等外界因素的影响,也会令小儿出现各种病症。因此,可以说孩子从一出生开始,就在不断地与自身疾病作斗争。

那么,该如何提高孩子对外界环境的适应能力呢?当孩子患病后,我们该采取怎样的措施呢?怎样才能让孩子健康、快速地生长呢?这些问题长久以来一直困扰着众多家长。尤其是在当下,80后的一代独生子女们已经步入了结婚生子的年龄,大多数都已开始为人父母,初落人间的“小天使”们往往令他们手忙脚乱,特别是在孩子患病后,更加手足无措。因此,我们认为,对广大家长进行儿童疾病防治知识的普及教育是非常有必要的,于是便编写了此书。

本书以“儿童常见病防治小妙方”为题,为大家介绍了60余种14岁以下儿童的常见病,其中包括了大量的各种简便易行的治疗方法。其目的是方便广大家长能够根据自己孩子的症状表现有针对性地进行自疗。

本书内容丰富,语言通俗易懂,将儿科临床中许多常见病进行了一一列举,此书可谓是年轻父母们照料孩子时所不可缺少的一本指南。

由于作者经验、知识水平所限,书中难免有不足之处,望广大读者予以指正。

范晓清

目 录

001

第一章 儿童保健常识

- ◎ 中医对儿童的年龄界定
- ◎ 西医对儿童的年龄界定
- ◎ 中医对儿童生长发育的认识
- ◎ 儿童体格发育的各项内容
- ◎ 儿童生长必需的营养素
- ◎ 科学喂养
- ◎ 中医有关儿童保健的内容
- ◎ 西医有关儿童保健的原则
- ◎ 中医对儿童发病机制的认识
- ◎ 中医儿科四诊的内容
- ◎ 中医儿科常用内治法
- ◎ 中医儿科常用外治法

031

第二章 呼吸系统疾病

- ◎ 感冒
- ◎ 支气管炎
- ◎ 肺炎
- ◎ 支气管哮喘
- ◎ 急性慢性喉炎
- ◎ 扁桃体炎

057

第三章 消化系统疾病

- ◎ 厌食症
- ◎ 腹痛
- ◎ 腹泻
- ◎ 便秘
- ◎ 呕吐
- ◎ 消化不良

085

第四章 循环系统疾病

- ◎ 病毒性心肌炎
- ◎ 风湿性心脏病
- ◎ 心律失常

101

第五章 泌尿系统疾病

- ◎ 急性肾小球肾炎
- ◎ 肾病综合征
- ◎ 尿路感染

Contents

117

第六章 神经系统疾病

○ 小儿惊厥 ○ 癫痫 ○ 遗传症 ○ 多动综合征 ○ 抽动-秽语综合征
○ 小儿夜啼 ○ 脑性瘫痪

149

第七章 内分泌系统疾病

○ 肥胖症 ○ 甲状腺功能减低症 ○ 甲状腺功能亢进症 ○ 小儿糖尿病

167

第八章 营养缺乏性疾病

○ 营养不良 ○ 佝偻病 ○ 锌缺乏症

183

第九章 传染性疾病

○ 蛔虫病 ○ 蛲虫病 ○ 钩虫病 ○ 流行性感冒 ○ 麻疹 ○ 风疹 ○ 猩红热 ○ 水痘
○ 流行性腮腺炎 ○ 百日咳 ○ 细菌性痢疾 ○ 病毒性肝炎

233

第十章 其他疾病

○ 鹅口疮 ○ 口腔炎 ○ 小儿夏季热 ○ 过敏性紫癜 ○ 小儿湿疹 ○ 再生障碍性贫血
○ 类风湿病 ○ 急性结膜炎 ○ 近视眼 ○ 脑积水 ○ 中暑

285

附录

○ 儿童用药注意事项 ○ 儿童免疫计划表 ○ 儿科检验正常值
○ 0~7岁儿童身体正常值 ○ 儿科针灸治疗常用穴位

第一章 儿童保健常识

- ◎ 中医对儿童的年龄界定
- ◎ 西医对儿童的年龄界定
- ◎ 中医对儿童生长发育的认识
- ◎ 儿童体格发育的各项内容
- ◎ 儿童生长必需的营养素
- ◎ 科学喂养
- ◎ 中医有关儿童保健的内容
- ◎ 西医有关儿童保健的原则
- ◎ 中医对儿童发病机制的认识
- ◎ 中医儿科四诊的内容
- ◎ 中医儿科常用内治法
- ◎ 中医儿科常用外治法



对儿童的年龄界定,历代均有着不同的认识。现代我们所说的儿童,一般都是按照《小儿卫生总微论方·大小论》中所言:“当以十四岁以下为小儿治”,即将十四岁作为儿童阶段的年龄分界。一个人从出生成长到十四岁,身体各个脏腑器官均处于不断的变化发展当中,故不同的时期,其体型、精神、生长以及保健、疾病防治都有着不同的特点。

由于儿童时期,人体脏腑、器官和肢体都十分娇嫩,所以极易受到外界因素影响而发生疾病。因此,儿童时期的保健对于人的一生有着深远的影响。本章我们就以儿童保健常识为题,对儿童保健的基本知识进行介绍。

中医对儿童的年龄界定

儿童阶段是一个人成长的开始,此时个体的体格和智能均在飞速发展。根据不同年龄儿童的生理、保健、疾病防治的特点,可以将儿童按照其年龄划分为若干个时期。

对于儿童的年龄分期,中医很早就有详尽记述,如《内经·灵枢》中记载:“十八以上为少,六岁以上为小”,这种说法可以说是对儿童年龄分期的最早记述。而后的历代医家对儿童的年龄分期日趋详细,直至今日,已形成了一套系统的划分标准。概括说来,中医儿科将儿童时期按照年龄细分为以下六个时期。

胎儿期

胎儿期是指从母体受孕到分娩,一共约40周左右。以四周为一妊娠月,四十周便是“怀胎十月”。《周易·系辞》记载:“天地氤氲,万物化醇;男女媾精,万物化生。”意指从男女生殖之精相合时开始,一个生命就孕育而生了,这便是胎儿期的开始。

胎儿孕育于母体之中,与其母一脉相承,接受母亲的气血滋养,在子宫中成长发育,胎儿期便是生命的开始。所谓禀赋就是人的先天素质,它既会受到父母身体素质和遗传因素的影响,同时还取决于胎儿成长的营养和环境条件。正如《格致余论·慈幼论》中

所说：“儿之在胎，与母同体，得热则俱热，得寒则俱寒，病则俱病，安则俱安。”由此说明，孕妇与胎儿之间，无论是在生理还是病理方面，均有着非常密切的联系。

我国古代医家非常注重胎儿的保健，称其为“护胎”、“养胎”、“胎教”，提出了许多护胎的措施。如《内经》对孕妇精神的调摄，提出了居住要清静和性情愉悦的措施；《备急千金要方》提出，孕妇应忌酒及冰饮等。这些论述对胎儿保健均有一定的参考价值。

新生儿期

新生儿期即从分娩断脐直至生后的28天。新生儿时期，小儿初离母腹，开始独立生存。其五脏六腑均未发育完全，机体柔嫩，各种生理功能也未成熟，对外界环境的适应能力较差，抗病能力弱。此时，除了先天病因所产生的胎病外，还会出现分娩时及出生后的各种损伤、外感及因饮食不调所引起的各种疾病。所以，此时胎儿最易患病，若处理不当还会造成夭亡。

婴儿期

从出生后满28天至1周岁为婴儿期，也称乳儿期。在这一年时间内，婴儿的体重要比新生儿时期增长3倍，身长是新生儿时期的1.5倍。另一方面，这时小儿脏腑娇嫩的生理特点也非常突出，身体迅速增长需要大量的营养物质，而脾胃未充，运化功能较弱，对食物的消化、吸收和转输的能力相对不足，加之一些家长缺乏喂养知识及护理不当，很容易造成婴儿腹泻、积滞、腹痛等脾胃病。

幼儿期

从满1周岁至3周岁为幼儿期。幼儿时期，其生长发育速度逐渐减慢，此时小儿已经学会走路，虽然对外界环境的适应能力有所增强，但随着其活动范围的逐渐扩大，感受外邪的机会也会增多。断乳之后，如果不能合理喂养，则更容易患上小儿肺系病症和脾胃

疾病。对于家长来说,注意幼儿时期的喂养,培养其良好的饮食和生活习惯,增加活动和锻炼,能够促进其体格生长。尤其对于体质薄弱的小儿,更要注重饮食、药物调理和体育锻炼,减少发病的可能。同时,还要根据此时儿童智力的发育特点,进行早期教育,以开发智力。

幼童期

从满3周岁至7周岁为幼童期,也叫学龄前期。处于幼童期,儿童的体格生长速度平稳,心理变化较为突出,表现出强烈的好奇心,喜欢提出各种各样的问题,理解和模仿的能力增强。此时,家长和老师应该根据这一时期儿童的发育特点,适时地进行学前教育,安排适合该时期儿童年龄特点的游戏,以增长其见识,培养其良好的理解和思维能力。这时需要注意的是,随着年龄的增长,活动范围的扩大,这时儿童容易发生意外事故,所以要对孩子加强安全教育,以防车祸、烫伤、触电等意外。

儿童期

从7周岁至12周岁为儿童期,因为大多数孩子都在6岁入学,故也称其为学龄期。这一时期,小儿脏腑功能已经充分发育,体质增强,乳牙逐渐脱落。此期小儿已经进入小学读书,开始接受正统的文化教育。这时就要注重对其加强道德品质教育,培养其远大的志向,使之建立起良好的道德情操,尊敬师长,努力学习,造就他们成为德、智、体全面发展的对社会有用的人才。此时儿童对各种疾病的抵抗能力逐渐加强,疾病的种类已基本接近成人,肾炎、哮喘等疾病多见,故要注意做好这些疾病的防治工作。

● 西医对儿童的年龄界定

小儿从出生到长大成人这个过程，始终处于生长发育的动态过程之中。不同年龄的儿童在形体、病理和生理等方面各有不同的特点。由于受生活环境和气候等因素的影响，各年龄阶段的小儿身体变化和患病种类也各有差异。西医以此为中心，将儿童时期按照年龄细分为以下七个时期。与中医有所不同的是，西医将青春期也归属在儿童年龄分期之中。

胎儿期

从母体受精开始到胎儿出生为胎儿期，此阶段为时 40 周。这一时期的特点是，孕期的前 12 周为组织器官形成阶段，故又称胚胎期。这时要注重对孕妇的保护，因为孕妇此时很容易受到各种理化 and 微生物因素影响而导致胎儿发育异常，如风疹很容易导致胎儿畸形等。12 周后便进入胎儿期，宫中胎儿器官逐渐增大，发育也愈发完善，生长发育迅速。这时更应注意孕妇的营养，尤其要注重蛋白质的供给，以利于胎儿生长发育。

新生儿期

从胎儿分娩出生起至 28 天属于新生儿期。新生儿期的特点是，刚刚离开母体开始独立生活，如果不注意保暖很容易着凉而患上呼吸系统疾病。这是由于在宫内，胎儿周围环境的温度高达 38 摄氏度，所以，一定要注意对新生儿进行特别护理。新生儿期的常见病就是产伤、窒息、感染、出血及病理性黄疸等。

婴儿期

从出生后 28 天至 1 周岁为婴儿期。在这个时期，儿童生长发育迅速，各系统器官继续发育，并逐渐完善，故要注意营养补充，在此我们特别提倡母乳喂养。由于对营养要求高，加之婴儿的消化功

能尚不完善,故此时儿童最容易患上消化不良或营养不良性疾病。同时,由于先天性被动免疫已经消失,而后天获得性免疫又尚未建立,故婴儿易患上感染性疾病,此时就要对其进行有计划的预防接种。

幼儿期

从1周岁至3周岁为幼儿期。此时小儿开始学习行走,生长发育的速度要比婴儿期减缓,但是语言、动作、思维等能力则明显增强,故应注意对其进行早期教育。由于小儿开始学习行走,活动范围增大,且其好奇心增强,故应注意对意外伤、中毒、感染等疾病进行防范。同时,小儿断乳后,由于进食品种的转换,故要注意合理喂养,以防发生营养不良。

学龄前期

从3周岁至7周岁为学龄前期,这一时期也称幼童期。这时小儿的特点是智能发育较快,因此,他们的求知欲会显著增强,喜欢模仿,因此学龄前期是进行教育的最佳阶段。要帮助其养成良好的生活习惯,培养其良好的道德观念。此时容易出现的疾病是风湿病和肾炎。

学龄期

从7周岁至12周岁为学龄期,也叫儿童期。此时小儿体格发育稳步增长,除了生殖系统外,其他的器官发育都已经接近于成年人。大脑思维、分析能力、体力活动均有进一步的发展。他们已经能够适应学校和社会环境。所以,学龄期也是儿童长知识、接受教育的重要时期。此时,由于免疫系统的不断增强,儿童的发病率会明显降低,但还须注意预防龋齿、近视等慢性疾病。

青春期

青春期也叫少年期,它是一个人从童年过渡到成人的重要阶段。此时,其体格发育加速,生殖系统发育成熟,第二性征出现,表

现出性别在体格上的差异。此期儿童智能活跃、情绪多变,极易出现异常心理,故应注意对其进行教育和引导,尤其是道德品质教育和性教育。此期疾病的表现基本与成人相同,如肺炎可表现为大叶性肺炎等。

● 中医对儿童生长发育的认识

前面分别介绍了中、西医对儿童的年龄界定,并按照不同的年龄阶段总结了儿童的发育特点及病理特点。这里我们进一步详细介绍中医对儿童生长发育的认识。

身体发育

从新生儿期到青春期,儿童处于不断的生长发育过程之中,这便是儿童区别于成人的重要特征。儿童的生长发育,可以分为身体发育和智力发育两个阶段,即形、神同步增长。儿童的身体发育是由先天和后天两方面因素决定的,先天因素主要取决于种族、父母及胎儿期状况等,后天因素则包括营养、疾病、药物、锻炼和环境。

智力发育

智力发育指的是神经心理发育。神经心理发育在婴幼儿期大量地体现在日常行为之中,故有时也将其称为行为发育。凡能影响儿童身体发育的因素都能影响其智力发育,这主要与遗传因素和环境因素有关。我国古代医家对儿童智力发育有着诸多论述,如《备急千金要方·少小婴孺方》中曾说:“四变且蒸能咳笑,七变能匍匐,八变且蒸知欲学语,九变亭亭然”。

生理发育

生长及发育是儿童时期的特有生理现象,这也是儿童与成年人最大的不同之处。生长发育的全过程是儿童的形态与功能不断



成熟的过程,故应了解各时期儿童的生长发育规律,正确掌握其身体发育规律,从而衡量儿童生长发育是否正常。

对于儿童的生理发育特点,我国古代医家的论述甚多,概括说来,可分为以下两大方面。

生机蓬勃,发育速度快 这是儿童的生理特点之一,主要用来比喻儿童时期的生长发育速度非常快。我们以形体发育为例,儿童体重从出生到满一周岁时约增长3倍,身长增长1.5倍,头围增长0.5倍。同时,儿童的动作、智力及脏腑功能也在飞速发展,不断向成熟、完善的方面发展。古代医家观察到儿童这种状态后,在理论上用“纯阳”一词来概括,称儿童为纯阳之体。所谓“纯阳”,即是指儿童在生长过程中,生机旺盛,蓬勃发展,好比旭日东升,蒸蒸日上,欣欣向荣。这种论述主要是以生机蓬勃、发展速度快的客观因素为基础,从而总结出儿童生理特点的理论依据。

脏器娇嫩,形气未充 这便是儿童生理的又一特点。脏器就是五脏六腑,形气是指形体结构和气血津液以及气化功能。儿童出生后,其内脏器官都是柔弱的,形态结构、气血津液和气化功能也都不完善,儿童的这种体质特点,古代医家也早有论述。如《小儿病源方论·养子十法》中言:“小儿一周内,皮毛、肌肉、筋骨、脑髓、五脏六腑、营卫、气血,皆未坚固。”《内经·灵枢》中说:“婴儿者,其肉脆血少气弱。”清代医家吴鞠通在先天人论述的基础上,将这种生理现象总结归纳为“稚阳未充,稚阴未长”。

儿童脏器娇嫩、形气未充具体表现在肌肤娇嫩、腠理疏松、气血未充、肺脾较弱、肾气未固、神气怯弱、筋骨不坚等方面,五脏六腑功能皆属不足。而这其中又以脾、肺、肾三脏的虚弱娇嫩更为突出。



儿童体格发育的各项内容

我国历代医家通过临床观察,总结了许多有关儿童体格发育

的经验。例如,唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中曾经提到:“凡生后六十日瞳子成,能咳笑应和人;百日任脉成,能自反覆;百八十日尻骨成,能独坐;二百一十日掌骨成,能匍匐;三百日腓骨成,能独立;三百六十日膝骨成,能行。此其定法,若不能依期者,必有不平之处。”这段话详细地介绍了一周岁之前儿童体格发育的内容和特征,与现在临床观察的结果基本一致。下面我们就详细地介绍一下有关儿童体格发育的各项内容。

身高

3岁以下儿童采取立位测量身高的数值并不准确,而应仰卧位测量,故也叫身长。古人说,“小儿初生一尺五寸”,与现代所说的50厘米相吻合。儿童身高的增长规律是年龄越小,增长速度越快,生长高峰出现在婴儿期和青春期两个阶段。尤其在出生后的3个月内增长最快,平均每个月增长3~3.5厘米,4~6个月平均每月增长2厘米。后半年则减少为1~1.5厘米。生后的一年共增长25厘米左右,为出生身长的50%。小儿生长到1岁以后,其身长的增长速度逐渐下降,2岁以后平均每年增加5~7厘米,到了青春期末再次加快,青春期结束生长再次减慢。

体重

小儿体重对于判断其生长发育情况是十分重要的。根据体重可以看出小儿的营养状态,同时临床使用药物的剂量,也要根据小儿体重来推算。我国在1995年对九个市的城区婴儿进行了一项调查,结果显示,平均出生体重,男婴为3.3千克(± 0.4 千克);女婴为3.2千克(± 0.4 千克)。

小儿在出生后的最初几天会出现生理体重减轻的现象,一般7~10天恢复到出生时的体重。以后体重就会不断增加,年龄越小增加越快。3~5个月时,体重增长为出生时的2倍,1周岁时为出生时的3倍,6~7岁时为出生的6倍,13~14岁为出生体重的



12 倍。

头围

使用软卷尺从小儿双眉最突出的部位, 经过枕后结节绕头一周的长度为头围。头围的大小与脑和颅骨的发育有关。通常新生儿的平均头围, 男婴为 34.3 厘米 (± 1.2 厘米), 女婴为 33.9 厘米 (± 1.2 厘米), 平均为 34 厘米, 比胸围大 1~2 厘米。小儿头颅的发育与其他部位相比较, 可以说处于领先地位, 出生时就已经达到成人头围的 60%, 出生后一年增长最快。

囱门

囱门有前囱和后囱之分。前囱由两额骨与两顶骨相交而组成, 前囱在 1~1.5 岁时呈闭合状态。后囱由两顶骨和枕骨交接而组成, 出生时很小或已经闭合。

胸围

即用卷尺由背部平肩胛骨下方, 经过乳头绕一周的长度。测量胸围时应取其呼气 and 吸气时的平均值。出生时, 小儿的胸围约 32 厘米, 略小于头围。出生一年后增长最快, 增加 12 厘米左右。1 周岁时, 胸围约等于头围, 以后随着年龄的增长, 胸围逐渐超过头围。

呼吸

年龄越小, 呼吸速度越快。在小儿出生后的 1~3 个月, 每分钟呼吸 40~45 次; 4~6 个月, 每分钟呼吸 35~40 次; 6~12 个月, 每分钟呼吸 30~35 次; 1~5 岁, 每分钟呼吸 25~30 次; 6~9 岁, 每分钟呼吸 20~25 次; 10~12 岁, 每分钟呼吸 18~20 次。

血压

年龄越小, 血压越低。1 岁以上的小儿, 其收缩压 = 年龄 $\times$ 2+80, 舒张压约为收缩压的三分之二。

脉搏

年龄越小,脉搏越快。新生儿~1岁时,每分钟脉搏为120~160次,1~3岁每分钟100~120次,3~7岁每分钟80~100次,7~12岁每分钟70~90次。

牙齿

人的一生共有两副牙齿,即乳牙和恒牙。生后4~10个月,乳牙开始萌出,12个月尚未长牙者视为异常,最晚2.5岁乳牙出齐。6~24个月时,乳牙数=月龄数-4。到了6岁左右,开始长出第1颗恒牙。7~8岁时,乳牙按萌出顺序逐个脱落,以恒齿代之。

儿童生长必需的营养素

人体是一个有机整体,要想使之正常运转,必须为其提供全面的营养,对于儿童也不例外。以下我们就介绍一下儿童生长必需的营养素。

水分

水是人类生命的源泉,它除了可以从饮食中获得外,还可以来自内生水。水对人体的重要性仅次于氧气,是体液的重要成分。小儿时期体内水分要比成年人多,约占人体体重的70%~75%。健康小儿的每日体液消耗量相当于其体重的10%~15%,成人则只占体重的2%~4%。水的需求量与热量、饮食的质量以及肾脏浓缩功能有关。进食量大、摄入的蛋白质和无机盐多者,水的需求量就会增大。牛奶含盐及蛋白质比人乳多,所以,牛乳喂养的儿童,其需水量要比人乳喂养的儿童多。

蛋白质

蛋白质是人体主要的固态构造,约占成人体重的20%。同时,